

# Inilah Penjelasan Tiga Waktu Tidur Hailulah, Qailulah dan Ailulah

By [Saefullah DS](#) Last updated Mar 22, 2018

0  
Share

**Manusia membutuhkan tidur, dan itu telah menjadi fitrahnya sebagai makhluk hidup. Dari pandangan medis, tidur adalah kondisi dimana mengoptimalkan kembali susunan organ tubuh setelah beraktifitas dengan mengistirhatkannya.**

Idealnya waktu tidur seorang Muslim adalah menyegerakannya setelah shalat Isya, agar diwaktu sepertiga malam hingga subuh dapat kembali menyegerakan untuk bangun.

Tahukah Anda? Ternyata dalam Islam terdapat berbagai istilah untuk menggambarkan kondisi waktu tidur. Di setiap istilah tiga waktu tidur tersebut ada waktu yang dianjurkan untuk tidur, ada sebagian lainnya yang dianjurkan untuk tidak tidur.

Dilansir dari laman *Ummi-online*, inilah istilah tiga waktu tidur dalam Islam yang dikenal dengan sebutan Waktu *Hailulah*, *Qailulah* dan *Ailulah*.

## 1. *Hailulah*

Istilah pertama yaitu tidur *Hailulah*, waktu tidur ini adalah sehabis shalat Subuh. Tidur jenis ini dilarang karena dapat menghalangi kita dari rezeki yang Allah turunkan pada pagi hari. Maksudnya pagi hari adalah waktu terbaik untuk menjemput rezeki, jika saat pagi sudah bermalasan-malasan dengan tidur, maka waktu selanjutnya selama hari ini akan berpengaruh.

Rasulullah ﷺ bersabda, “*Apabila engkau telah selesai shalat Subuh janganlah Anda tidur tanpa mencari rezeki.*” (HR. Thabrani).

## 2. *Qailulah*

Istilah tidur selanjutnya dikenal dengan sebutan *Qailulah*. Waktu tidur *Qailulah* secara bahasa artinya tidur pada pertengahan siang. Karena artinya “tidur siang”, sebagian besar orang menyangka *qailulah* merupakan “tidur siang” dalam arti sebenarnya, yaitu benar-benar tidur. Pada nyatanya, *qailulah* tidak harus tidur, istirahat pada siang hari juga sudah termasuk *qailulah*.

Dalam sebuah riwayat, pada musim dingin Rasulullah ﷺ tidur setelah dhuhur, sedangkan saat musim panas Rasulullah ﷺ tidur sebelum dhuhur.

“*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan*” (Ar-Ruum :23)

Rasulullah ﷺ bersabda, “*Qailulah-lah (istirahat sianglah) kalian, sesungguhnya setan-setan itu tidak pernah istirahat siang.*”

Waktu tidur *Qailulah* dalam pandangan medis juga dapat mengobati insomnia, menurunkan stres, meningkatkan daya ingat, meningkatkan produktivitas, dan mencegah penyakit jantung.

## 1. *Ailulah*

Terakhir adalah istilah waktu tidur yang disebut dengan *Ailulah*. Waktu tidur Ailulah ialah tidur yang dilakukan setelah melaksanakan shalat Ashar. Waktu tidur Ailulah adalah waktu tidur yang dilarang dalam Islam.

Dilarangnya tidur di waktu ini lantaran dapat memicu berbagai penyakit. Di antaranya sesak napas, gelisah, dan murung. Selain itu, tidur setelah ashar juga menyebabkan jam biologis kita terganggu serta memungkinkan terlewatnya waktu shalat maghrib.

Itulah tida istilah waktu tidur yang dikenal dalam Islam. Setiap istilahnya memberikan larangan dan ajuran bagi setiap Muslim untuk mencapai kebermanfaatannya. Karena dengan melibatkan Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan Sunnahnya akan menjadikan setiap aktivitas manusia yang dikerjakan bernilai ibadah. []